
para
ELLAS
Santa Cruz, Bolivia • Miércoles 30 de agosto de 2006 • Año 20. Nº 1.030
EL DEBER
DIARIO MAYOR
Bella Luz Suárez
“Me enorgullece ayudar”
Magníficas
Belleza y dinero
Las flores
son poderosas en el amor, salud y belleza

JWT

SELECCIÓN ESPECIAL PARA **TI**

combinación **perfecta** **que te** hará **inolvidable**

¿Quién quieres ser hoy?

negro-marrón
marrón
azul
negro



MÁSCARA AMPLIFICADORA

Incrementa el volumen de tus pestañas hasta 4 veces más, aumentando visualmente tu mirada. Riza un 60% tus pestañas, las levanta y ayuda a abrir el arco de los ojos. Fórmula a base de agua. En 4 tonos.

Precio normal US$11.50

US$7.50

Ofertas válidas en Catálogo Ésika Campaña 14/06



AL INSTANTE

LABIAL VOLUMEN Y BRILLO SEDOSO

En 5 tonos

Precio normal US$13.00

US$5.50

(con sólo entregar un labial usado de cualquier marca)



VIVE LA EMOCIÓN DE NUEVA YORK

STYLE AVENUE FESTIVE

Una audaz combinación de jazmines, lirios y provocativas violetas te inundan de energía y sensualidad, despertando en ti increíbles emociones que te harán disfrutar cada momento.

Precio normal US$28.00

US$19.90

COLLAR STYLE FESTIVE

Por la compra de Style Avenue Festive

Precio normal US$19.50

US$7.90



Solicita una Consultora de Belleza llamando al **349-2200** (Santa Cruz) y al **278-2211** (La Paz)



ELLAS



Portada:
Sra. Bella Suárez, empresaria
Fotografía:
Limbergh Ibáñez

STAFF

Director
Pedro Rivero Mercado
Adjunta al Director
Sonia Rivero Jordán

Coordinación
Carmiña Fernández

Periodistas
Oswaldo Ramos
Roxana Sotelo P.

Editor gráfico
Juan Carlos Gutiérrez

Diseño y diagramación
Michel Mansilla
Paola Ríos
Alberto Rocha

Artes
Guillermo Griet
Freddy Imaña
Jorge Solares
Jorge Calvo

Editor de fotografía
Adrián Marchetto

e-mail:
csaldana@eldeber.com.bo
oramos@eldeber.com.bo

Editorial

Para Ellas, ¡ya cumple 20 años de ediciones!

Fue un 27 de agosto, hace dos décadas, que iniciamos las publicaciones de esta su revista preferida de los miércoles, ininterrumpidamente y sin costo, como parte importante de nuestro querido diario EL DEBER. Ya pasamos las 1.030 semanas de entregas puntuales, por cierto, con la firme intención de hacer realidad una labor comprometida con las vivencias femeninas.

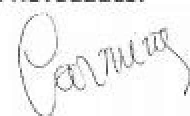
Para Ellas reúne mucho más que información de belleza, salud, dieta y moda, a la par de las entrevistas, reportajes y concursos que dan a conocer el accionar de tantas mujeres que buscan la superación personal y, claro está, la mejoría de vida para sus familias.

Tenemos como meta llegar a los diferentes sectores sociales, tanto a las mujeres jóvenes como a las mayores, promoviendo los canales de ayuda -capacitación a distancia y orientación profesional- que sirven para inculcarles que sólo aprendiendo un oficio podremos ganar el sustento digno y, además, llegar a realizar nuestros sueños.

Mantenemos ese mismo idealismo. Seguimos generando nuevas oportunidades de trabajo y de conocimientos, promovemos otras versiones de los concursos semanales y anuales, muy exclusivos para las lectoras más fieles -aquellas que siguen los pasos de Para Ellas-, haciendo justicia a esa mayoría de edad plasmada a través de nuestra diversidad de contenido.

Vamos sumar muchos esfuerzos para hacer realidad una entrega especial, justo el miércoles 20 de septiembre, con una publicación de más páginas destinada a la joven veinteañera, con amplios reportajes sobre moda y fiesta -pues es temporada de Feria-, belleza integral y calidad de vida. Todo un 'horizonte' de sorpresas y beneficios para todas esas nuevas mujeres que empiezan a vivir plenamente sus vidas.

Por tanto, amigas, sólo tienen que estar atentas. ¡Tendremos grandes novedades!



Sumario

Chocolate Caliente

Los extras

El esfuerzo extra es lo que separa al ser superior del mediocre, al profesional del aficionado, al héroe del general, al desprendido del caritativo, al ganador del competidor, al amigo del conocido, al sabio del culto, al invencible del perdedor.
En ese extra que se saca de donde nadie sabe, cuando ya las fuerzas no alcanzan, cuando la noche acecha y la soledad quiere invadir el espíritu, es cuando las personas crecen. Ahí es donde se prueban las voluntades y el individuo se fortalece porque reconoce el poder divino de la esperanza y el valor inquebrantable de la fe.
Pero hay también aquellos que en su diario y común vivir hacen de sus horas libres un continuo extra.
Extra es el tiempo que un anónimo voluntario comparte con ancianos o enfermos; las horas que un maestro aporta en su tiempo libre para preparar mejor una clase; los momentos que un médico batalla callado para salvar a un paciente que no conoce.
Extra es salirse de la comunicación técnica y preguntarle al compañero por sus hijos y su familia.
Extra es el detalle de dar gracias, sonreír y saludar a aquel con el que te cruzas. Extra es decir una palabra agradable, es ceder el paso, es no sólo acordarse del cumpleaños de alguien, sino hacerle saber que no lo olvidas. Extra son muchos actos que distinguen al hombre educado del cortés, al generoso del egoísta, al social del huraño. Es alabar cada amanecer porque nos brinda un comienzo limpio y nuevo, diferente del de ayer. Es terminar cada día dando gracias a Dios por el hoy que nos permitió unas horas con nuestros compañeros de viaje, y que tal vez estuvo pleno de retos.
Los extras nos sirven para saborear en toda su extensión las recompensas implícitas de nuestros actos.

Enviado por Internet

SOS Feminísimas

Amiga, si sufres violencia, si necesitas ayuda, llámanos a partir de las 18:00 y tendrás asesoramiento gratuito.
Dra. Silvia Suárez (Jurídico). 3464488 y 77342782.
Lic. Malena Cruz (Social). 3560143 y 71640547

AL-ANON

AL-ANON, una ayuda rápida (sin costo) para los familiares y amigos de alcohólicos. Dirección: Av. Cristóbal de Mendoza 855, parroquia La Santa Cruz. Atención diaria, de 19:30 a 21:00. Teléf. 336-8182

Premios de la semana

Recorte este cupón, llénelo con sus datos personales y deposítelo en el buzón de su revista preferida, Para Ellas, del diario EL DEBER, 2do. Anillo Av. El Trompillo # 1144, esquina Av. San Aurelio, o sus agencias de todo el país.

FRUTTÉ
Un kit de tés para toda la familia





L'OCCITANE
Kit de tratamiento facial L'Immortelle

COSMÉTICOS ZOËN
Un set del nuevo maquillaje Mineral



Nombre y apellido ____________________

Carnet de identidad ____________________

Teléfono o celular ____________________

Dirección ____________________

Madre, el auxilio de los cristianos



ORACIÓN
Querida Madre, Reina y Victoriosa, tres veces admirable de Schöenstatt. Vengo a ti con ilimitada confianza a implorar tu ayuda para obtener de Dios lo que humildemente te pido. Tu Hijo Divino te entregó a mí como madre. Sus palabras: *"He ahí a tu Madre" me las dijo también a mí, y a ti te dijo: "He ahí a tu hijo"* (Jn 19,26-27). Estamos unidos para siempre. ¡Aquí tienes pues a tu hijo arrodillado a tus pies! ¡Qué consuelo es tenerte como Madre! Por eso vengo a ti en mi angustia. Te ruego Madre, Reina y Victoriosa tres veces admirable de Schöenstatt, pues ninguno de tus hijos que acudió a ti ha quedado sin protección o ayuda. Tú misma has llevado a cuestas grandes penas. Permaneciste al pie de la cruz como Madre dolorosa. Ahora que vengo a ti con mi dolor, no despreciarás ésta, mi humilde y angustiosa súplica, porque tú eres la salud de los enfermos, el consuelo de los afligidos, el auxilio de los cristianos. Lo que me llena de especial consuelo es que te llaman Madre, Reina y Victoriosa, tres veces admirable de Schöenstatt, un título de honor que quiere decir simplemente que eres maravillosa en todo momento y en todo lugar.
Intercede por mí ante tu Hijo Divino para que responda a mi plegaria, y yo repetiré tu 'Magnificat' (Lc 1,46-55) y pregonaré la piedad de nuestro Señor por toda la eternidad. Amén.

Bella Luz Suárez | Empresaria



Fotos: Lumbergh Ibáñez / Arreglo personal: salón Gloria

"Siento que he contribuido a lograr sueños y éxitos"

Con esfuerzo y perseverancia, esta empresaria beniana consiguió que Santa Bárbara Créditos se expanda desde Santa Cruz a Cochabamba y Trinidad. Le encantan los desafíos que persiguen la superación

Con un capital de ilusiones y mucho entusiasmo, Bella Luz Suárez resolvió, hace 17 años, organizar un negocio que ahora se constituye en un modelo empresarial y en un ejemplo de lo que se puede lograr con perseverancia y disciplina laboral. Ella es hoy la propietaria y gerente de una de las tiendas de electrodomésticos y equipos industriales más grandes de Santa Cruz: Santa Bárbara Créditos. De hecho, fue tan próspera su administración que abrió sucursales en Cochabamba y Trinidad.

Hoy, al evocar aquellos tiempos, se agolpan en su mente los recuerdos de los difíciles momentos que tuvo que enfrentar para llegar, "con mucho amor propio y aspiraciones" a coronar sus anhelos y ser una triunfadora en el comercio. "Debido a que enfrenté un divorcio, crié sola a mis hijos de mi primer matrimonio. Pasé duros instantes. Pero batallé por ellos y por mí misma", comenta.

Respecto de sus retoños dice que son un regalo de Dios, con quienes comparte sus logros y sus penas.

- ¿Cómo se autodefine?

Soy una persona de pocas amistades. No soy tímida, sino introvertida. En general siempre estoy pensando en mi trabajo. Algunas veces creen que me encuentro triste, pero la razón es la preocupación por asuntos laborales.

- Se dice que su empresa ayuda a formar empresas, ¿cómo opera?

A Santa Bárbara Créditos vienen personas ilusionadas en levantar negocios, algunas de ellas casi sin nada de cuota inicial, y se van con todo lo que necesitan. Forman su pequeña empresa comercial primero, y después van creciendo, y las acompañamos en ese proceso. ¿Sabe? Al final da gusto ver que les ha ido bien. En lo personal me enorgullece haber ayudado a mucha gente; siento que he contribuido a materializar sueños y alcanzar éxitos

- ¿Cuál es la clave de su éxito?

Creo que la perseverancia, la confianza en las personas y la fe en Dios. Yo soy una mujer satisfecha con lo que tengo, con lo que me ha dado la vida; espero que la situación política y económica del país mejore para emprender nuevos retos. Quiero abrir una sucursal en La Paz, aunque sé que la altura me hace mal, pero allá tengo muy buenos clientes.

- ¿Algún proyecto especial para septiembre?

- Estoy trabajando con trece fábricas brasileñas, seis de ellas estarán en mi stand en Expocruz. Son firmas muy reconocidas en equipamientos de heladerías, panaderías, friales, snaks, restaurantes y supermercados. Muchos negocios locales han adquirido ese tipo de artículos en Santa Bárbara Créditos.

- ¿Cómo es el sistema de aprovisionamiento de su negocio?

- Es un trabajo personal, sin agentes. Mucho de mi tiempo transcurre viajando, en busca de nuevas mercaderías con precios asequibles para todos; de cosas que necesita la gente aquí, que sean de buena calidad.

***

A Bella Luz, la mujer pionera en la empresa a créditos en Santa Cruz, el éxito no la ha obnubilado. Trabaja como lo hizo el primer día que organizó su negocio. Se levanta a las 5:30 y 15 minutos después está practicando 'pilates' en el gimnasio. "Siento que eso me llena de energía y me desestresa".

Ama los buenos resultados de cada jornada, y respecto a la vestimenta confiesa que "no soy una persona que se afane tanto en ese sentido", pero cuando la ocasión lo amerita le gusta satisfacer sus gustos. Es cliente desde hace muchos años de Casa Roxana y Rosa & Gris. Cuando viaja compra también, inexcusablemente, lo que le pueda quedar bien. "Eso sí, me encantan las joyas, y tanto me gustan que me da pena usarlas. Prefiero guardarlas".

En su filosofía diaria de vida Bella Luz evita las preocupaciones y el enojo. "Estoy agradecida a Dios por las bendiciones que me ha dado: mis hijos, mi empresa y porque estamos sanos. ¿Por qué andar con las caras largas si la vida es tan corta?"



PERFIL

Bella Luz Suárez es oriunda de Guayaramerín (Beni). De un primer matrimonio tuvo dos hijos, Gabriela (19) y Luis Orlando Gabriel (23). Está casada desde hace 16 años con el abogado Nils Ricaldi, padre de su tercera hija, Noelia (15). "Todo lo que he hecho en mi vida ha sido motivada por ellos", asegura.

Esta empresaria, secretaria de profesión, gusta de la tranquilidad del campo y de los viajes, aunque casi siempre tenga que hacerlo por negocios. Asiste al gimnasio todos los días apenas amanece, cuando, asegura, se carga de energía. Su vida social es muy tranquila. "No tengo muchos amigos porque mi tiempo libre es escaso. De vez en cuando voy a la Monseñor a tomar un café y listo".



UNA GRAN AYUDA PARA LA BELLEZA

La milenaria sabiduría oriental con tecnología occidental de vanguardia beneficia la industria de la belleza.

El Complejo Intensivo Anew Alternative, de Avon, estimula los procesos de reparación natural de la piel con resultados sorprendentes, pues:

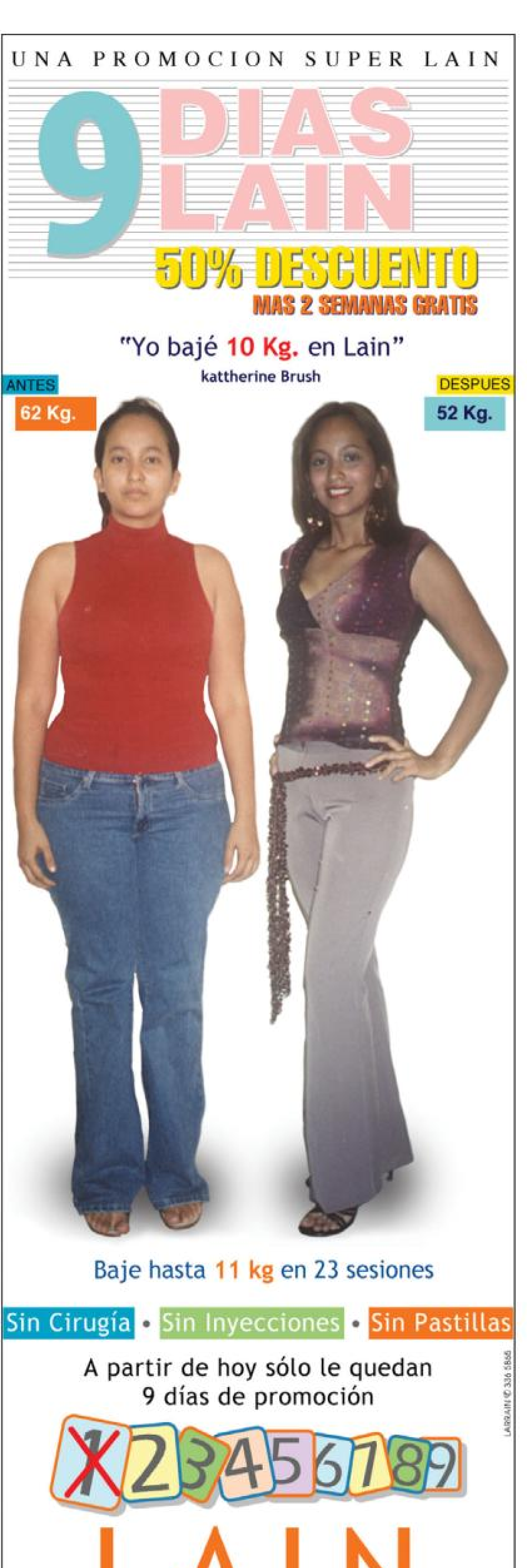
- Restaura la piel dañada, con un efecto más luminoso, parejo y fresco.
- Restablece el contorno facial, brindando firmeza y elasticidad.
- Revierte los signos de envejecimiento reduciendo la profundidad de las arrugas y eliminando líneas finas.

La nueva crema antiarrugas reúne ingredientes exclusivos, como la raíz de apio silvestre que protege las enzimas que ayudan a estimular la producción adecuada de colágeno, y la flor de árbol hindú de Neem, que contribuye a reforzar las defensas de la piel ante los agresores que causan envejecimiento.

Se la debe aplicar diariamente por la noche, luego de la limpieza y tonificación. Siendo indicada para todo tipo de piel a partir de los 30 años.

Según estudios realizados en los laboratorios de belleza de Avon, 168 mujeres dijeron que reafirmaron un 90% de su piel a partir de la segunda semana; y que en dos meses, más del 50% de las mujeres notó que su rostro lucía 4 años más joven.

¿Quieres más información?
Llama a la línea gratuita
800-10-2824



El poder de las flores



Fotos: Fuad Landívar - Modelos de Elite Producciones: Evelyn Peredo y Leidy Fernández

La efímera existencia de las flores es, como se suele decir, 'bien vivida', con plenos poderes en los planos material y espiritual. Son misioneras de la esperanza, portan mensajes de amor, y también la más efectiva materia prima para los tratamientos de belleza y la salud

Las flores, en su textura de colores cautivantes o tranquilos, tienen un lenguaje universal directo al espíritu mediante su fragancia y tonalidad. Esa cualidad es un mecanismo de auxilio que nos ayuda a manifestar nuestros sentimientos de alegría, cariño, felicidad y anhelos.

Es que las flores no son sólo adornos pasajeros. Es también medicina. Y si sus matices comunican mensajes, sobre todo de armonía, lo único que debemos hacer es aprender a escucharlas e interpretarlas como los poetas y los enamorados.

Facultades curativas

Está comprobado científicamente que las flores detentan poderes curativos de males donde la mejor medicina es la esperanza. Ahí intervienen con sus esencias capaz de librar una batalla frontal contra la ansiedad y los estados de inestabilidad emocional.

Eso lo descubrió en la década de los años 30 del siglo pasado el médico inglés Edward Bach, y creó lo que se llama terapia floral. Ciertas especies de flores silvestres, cuando son recogidas en determinado momento de su ciclo y preparadas siguiendo un método sencillo, ayudan a restablecer el equilibrio psicológico y emocional, previniendo posteriores complicaciones físicas, explica la terapeuta María Luisa Mulder Aeschbacher.

Los remedios florales ahora son populares en Santa Cruz, sobre todo en el tratamiento de la ansiedad y el estrés, que son la causa de muchas dolencias físicas. Se requiere de mínimas dosis para ser efectivo. María Luisa dice que no interfieren ni son afectados por ninguna otra forma de medicación que pudiera haber sido recetado a una persona. Ante el caso de un uso inadecuado, no pasa nada, pues no existe peligro de consecuencia alguna, y si son tomados en exceso, no causan daño a la salud porque están libres de aditivos.

Hay un total de treinta y ocho remedios florales que están oficialmente reconocidos como medicina homeopática y, están listados en la homeopatía de los Estados Unidos.

No hay que ir muy lejos para remarcar ese poder curativo que tienen ciertas flores, como la manzanilla, por ejemplo, señala Claudia Valdivia, representante en Santa Cruz de los productos Frutté, que industrializa una amplia variedad de mates de frutas y hojas regionales.

La manzanilla tiene propiedades medicinales fabulosas para curar espasmos intestinales, úlcera gástrica, gastritis, cólicos, dolor de cabeza, y es sedante para casos de nerviosismo e insomnio.

En el ámbito esotérico

La psicóloga y experta en grafología Marisel Córdoba indica que las flores se pueden combinar, para expresar sentimientos.

Por eso, ¡ojo!, si alguien te ofrece una flor 'al revés', el significado directo se invierte. Si eliminamos las hojas y las espinas de la rosa, eso quiere decir que 'no hay nada que temer'.

Las rosas

Hablando de las rosas, en general simbolizan amor, magia, pasión y delicadeza. Representan belleza y perfección. Es la reina de las flores, sostiene Rossy Aguilera, propietaria de la florería Rossy.

Las de color rojo simbolizan amor y también valentía y respeto. Las combinaciones tienen mensajes peculiares. Por ejemplo las rojas y amarillas significan felicitaciones. Y las rojas y blancas resaltan la unión, indica Marisel.

Comunicación efectiva

- Los claveles son la expresión de declaración de amor y de fascinación de la mujer hacia el hombre.



- Los colores pasteles indican admiración, mientras los intensos se refieren al amor profundo.
- Los claveles blancos tienen mensajes de hondo amor y de buena suerte. Los púrpuras manifiestan sentimientos de caprichos.

Expresiones al recibir una flor

- El tocar la flor con los labios significa SÍ, como respuesta sin palabras a una declaración de amor.
- Quitarle un pétalo y tirarlo significa NO, un rechazo subliminal.

Otros significados

Alelí: belleza que permanece
Camelia: belleza perfecta
Clavelina roja: amor puro
Crisantemo amarillo: amor leve
Crisantemo blanco: verdad
Crisantemo rojo: te quiero
Girasol: arrogancia
Hiedra: fidelidad
Jazmín: amabilidad
Orquídea: refinamiento, hermosura
Lirio blanco: pureza
Lirio amarillo: falsedad
Madreselva: afecto generoso
Margarita: inocencia
Mimosa: amor secreto
Narciso: respeto
Nardo: placeres peligrosos
Nomeolvides: amor verdadero
Tulipán amarillo: amor desesperado
Tulipán rojo: declaración de amor
Violeta: modestia

En la belleza

Thierry Vorms, gerente de Latina Sur que distribuye los cosméticos L'Occitane y trabaja también vende esencias de las flores de Bach, pone de relieve las cualidades que tiene para la belleza la Siempre viva, llamada la flor 'Inmortal', que es calificada como 'de la eterna juventud'. Es una flor originaria de Australia, cuyo nombre botánico original es 'Sol de oro', de la cual se saca un aceite esencial que, dice Thierry, hace crecer la síntesis del colágeno tornando la piel más firme y élastica. También estimula la circulacion y combate los efectos de los radicales libres responsables del envejecimiento prematuro de las células. En conclusión, los sueros y cremas derivados de la flor Inmortal vienen a ser un poderoso antiarruga natural.

La poesía de las flores

Dos poetas y escritores, uno cruceño y otro beniano, se inspiran en la temática de las flores y sus profundos significados.

***

Acaso las flores sean lágrimas de amor de aves prodigiosas. El viaje de aquella ave es uno similar al del sol que en el amanecer se levanta en el horizonte, rojo gracias al sereno, iluminando, todavía fresco y majestuoso. La más nombrada de todas es la rosa, algo escasa en nuestra ciudad tropical, donde las exóticas flores son más bien como besos apasionados, tal las flores del toborochi, tal las agraciadas del tajibo. No vemos a esas flores en forma singular sino en su conjunto, en su árbol. Esperando ser fecundadas abren sus labios a los días y exhalan aromas tentadores. No todas están sanas, sino recuérdese aquella rosa de Blake, pero no hablaremos de las heridas, más bien del deseo. Y qué flor no guarda el deseo. Los unicornios se han alimentado de ellas, y por esto tienen sueños de frutas cuyas cáscaras son el cielo. Y así nadie mejor amado, nadie más tierno que el animal azul. Un solo cuerno y es mágico, lúdico, dorado. Cuando acudo a mi vergel, pienso en el hambre de estos seres sagrados y entonces sé que las flores más que flores, más que lágrimas, más que amores, son el sexo de Dios abierto al mundo, esperando ser amado en los rincones, acaso por eso dice Borges que las flores siempre vigilaron la muerte. No lo sé, yo creo en los milagros. Tantos azahares, tanto jazmín. Será mejor mirarlas como lluvia, será mejor sentirlas así, silenciosas, hermosas y variadas, cayendo en garúa sobre el bosque, sobre los cármenes de las haciendas, mojando con su belleza todo jardín.

Gary Daher Canedo

Las flores como la poesía son indefinibles. Se puede describir sus formas, sus colores, olores y sus tamaños, de la misma manera que se puede clasificar la métrica, los versos libres, el ritmo y la poética, pero nunca podremos denominar ni definir su esencia. Las flores van más allá de la imagen, la poesía siempre está más allá de las palabras. Hay algo que nos hace intuir su presencia con sólo mirar el campo, abrir un libro o mirar un cuadro. Sin embargo, la mitad de la belleza de las flores y de la poesía está en quien la mira y en quien la lee. Juntos hacemos la flor y hacemos el poema.

Homero Carvalho Oliva

Apoyaron en este enfoque de las flores:
- *María Luisa Mulder - Terapeuta floral: 76047199*
- *Thierry Vorms - de cosmética L'Occitane: 3378399*
- *Rossy Aguilera - de florería Rossy: 3331595*
- *Marisel Córdoba - psicóloga y grafóloga: 72172517*
- *Claudia Valdivia - productos Frutté: 70812929*

MAGNÍFICAS éxitos

Desfilar en las pasarelas de moda y participar de sesiones fotográficas es mucho más que un hobby, y últimamente se puede considerar como una provechosa profesión que genera importantes ingresos: participar de un desfile y show de moda tiene cachés entre $us 200 y $us 500; una sesión de fotos publicitarias a partir de $us 2.000 y $us 5.000; y un contrato anual como imagen de producto tiene el costo de $us 10 mil. Esto puede significar un promedio de $us 30 mil como ingresos anuales, claro está, en el caso de las Top Magníficas de Pablo Manzoni. Por cierto estas cuatro super modelos que han alcanzado tanto éxito en el modelaje tendrán papel de protagonistas en el show La Gran Estación, del martes 5 de septiembre, en Expocruz.



Vania Antelo

Vania Antelo destaca el emprendimiento de Pablo Manzoni con la selección de las Magníficas, puesto que abre las puertas a la fama y también a conseguir empleo y buenos ingresos. "Desde que tuve ese título le puse mucho empeño a esta condición, para no tomarlo sólo como simple hobby, sino como una labor profesional. Así aprendí a ser responsable en el cumplimiento con varios contratos, entre los que figura la empresa Viva y la cosmética Zoën".

Davinia Fernández

Davinia Fernández Saavedra es imagen de Zoën con contrato hasta fines de diciembre. "Mi primer contrato fue con Sedal. Luego con Paceña firmé acuerdos bien fuertes en tres ocasiones". Ha sido azafata de la Feria para Entel y Paceña en cuatro versiones.

Acaba de formalizar una nueva campaña con Entel. "Como a veces hay viajes, entonces pido permiso en la universidad. Por suerte la mayoría de mis compromisos son en la noche. Se aprende mucho, y hay que ser responsable, pues se debe estar pendiente del vestuario, peluquería, ejercicios y dietas".

María René Antelo Gutiérrez



María René Antelo Gutiérrez es una de las Magníficas de mayor éxito. Su primer contrato fue con Coca-Cola Light, como imagen exclusiva de la empresa en el periodo 2003 - 2005. Grabó un spot publicitario para Carnaval con Paceña, que fue filmado en Oruro. "Es una linda experiencia porque no sólo se gana dinero, también acumulamos vivencias inolvidables, conocemos lugares impresionantes, nuestras raíces culturales y muchísima gente. En sí el modelaje es un escuela".

OS

Andrea Herrera

Fue contratada para trabajar en la reciente Feria Avícola, destacó como imagen de Bata y también en la empresa telefónica Viva. Hace parte del staff de modelos de la cosmética Zoën, y afirma que ser Magnífica le reportó la oportunidad de firmar importantes contratos con el Spa Oxygénesis y las Industrias Venado.

"Incursionar en el modelaje me ayudó en las relaciones sociales, y ostentar el título de Magnífica también mejoró mi situación económica. Es una valiosa fuente laboral".

Dieta de la Luna

Cuarto Creciente
Jueves 31 de agosto

El próximo jueves, a partir de las 22:57, se producirá el cambio del satélite a Cuarto Creciente. Durará hasta la misma hora de la noche siguiente.
ESTÁ PERMITIDO: Sólo agua mineral, té, mates, café, leche, batidos de frutas y sopas coladas.

Amuletos para el amor según las fases de la luna

DESDE ÉPOCAS MUY REMOTAS SE CUENTAN MUCHAS COSAS SOBRE LOS BENEFICIOS QUE OTORGA LA INFLUENCIA DE LUNA EN EL CRECIMIENTO DE LAS PLANTAS, EN EL MAR, EN TANTAS COSAS, ENTRE LAS QUE FIGURA EL ESOTERISMO, CÓMO CONQUISTAR Y MANTENER UN AMOR.

Para olvidar

¿Estás decidida a olvidar un amor porque crees que él ya no tiene sentido en tu vida? Los antiguos sugerían esta tradición: en la primera noche de Cuarto Menguante, escribe en un papel blanco el nombre de tu enamorado, indicando que no quiere saber más de él. Dobla el papel en nueve partes, hasta que quede reducido a un pequeño cuadrado. Amárralo con una cinta negra, con varias vueltas, y colócalo debajo de una piedra, en un lugar apartado del jardín.

Para mantener la felicidad

En la primera noche de Luna Llena, te sientas cómodamente frente a tu mesa comedor, y te pones a forrar una caja del tamaño de las de fósforo, utilizando papel rojo, de los de regalo o seda. Una vez concluido tienes que colocar dentro de la cajita dos hojas de toronjil (melisa), hierba que simboliza la felicidad. Encima de las hojas debes poner una fotito de tu pareja. Cierra la caja pensando con optimismo que nadie podrá deshacer esa relación. Amárrala con una linda cinta de tela verde y guárdala en un lugar secreto de tu dormitorio.

Para conquistar

En la primera noche de la Luna Nueva, con una actitud de mucha tranquilidad, con la seguridad de que lo que haces tendrá éxito, te pones a costurar, con puntos muy finos, una bolsa bien pequeña de lienzo, del tamaño de una mano. Una vez concluido, respiras profundo, y procedes a echarle una cucharadita de sal, una piedrita rosada, un palito de canela, tres hojas de hierbabuena y finalmente una hoja de laurel. Tienes que cargar este talismán en tu cartera.

Para reconocer cuál es el amor de tu vida

Durante los siete días que dura la fase de Cuarto Creciente, cada noche te sacas un cabello, y los vas juntando bajo tu almohada. Al final de la semana tomás los siete cabellos y los pones junto a un frasco en miniatura de tu perfume preferido encima de tu velador. De ahí en adelante tienes que estar atenta a tus sueños, repásalos cada mañana, interprétalos pensando que te traen un mensaje. Al final ellos te darán las señales para que puedas reconocer al gran amor de tu vida, cuando él se acerque.

NotiEllas

AYUDA PARA EL NIÑO CON SOPLO CARDIACO

En Santa Cruz existe el Grupo de Ayuda al Niño con Soplo Cardiaco (Grupasoc), que presta sus servicios de orientación totalmente gratuitos.

Periódicamente realiza reunión de asesoramiento a los padres de familia con hijos que padecen este mal. La próxima reunión del grupo de padres y amigos del niño con soplo cardiaco será el martes 5 de septiembre a las 19:00, en el laboratorio Saval ubicado en la avenida Beni 393.

Los interesados deben reservar espacio para asistir, porque el cupo es limitado, llamando al teléfono 333- 3182.

El tema:"Fisioterapia respiratoria en niños con soplo cardiaco", será dictado por el Lic. Javier Montero.

Tome nota de este detalle. La reunión no tiene costo, es gratuita.

CONVOCAN A CONCURSO JUVENIL DE MURALES

La Asociación Cultural Nueva Acrópolis lanzó una convocatoria al Primer Concurso Juvenil de Murales, que se realizará el domingo 17 de septiembre en la zona del cementerio Pampa de la Cruz, ubicado en la Villa 1º de Mayo.

Con el eslogan '¡Ven y demuestra tu talento escondido!', la Asociación convoca a los estudiantes de los ciclos medios, grupos juveniles, fraternidades, parroquias y otros similares.

El concurso que empieza a las 8:00 se desarrollará en las categorías: libre, regional, religiosas y filosóficas. El costo de inscripción es de Bs 30.

Este emprendimiento cultural cuenta con el apoyo de la Subalcaldía de la Villa 1º de Mayo y de la administración de los cementerios.

Para mayores informaciones llamar al teléfono 3325525.



Todo con Huevos

Huevos con queso en porciones

Ingredientes

4 huevos. 4 pedacitos de queso. Jamón de pollo picado para decorar. 1 cucharadita de mantequilla. Sal y pimienta a gusto.

Preparación

Tomar dos cazuelas de barro o fuentes de cerámica y poner en cada una media cucharadita de mantequilla y 2 pedacitos de queso (criollo, mesa, roquefort). Meterlas en el horno a baño María durante unos 5 minutos, hasta que el queso esté fundido o muy blando. Echar dos huevos en cada fuente, con cuidado de que no se rompan las yemas, salpimentarlos y meterlos otra vez al baño María en el horno (si se puede poner sólo calor abajo).

Cuando estén en su punto, con la clara cuajada y la yema blanda, se sacan, se decoran con un poco de jamón de pollo picado, y se lo sirve al momento.

Huevos tiernos con puré

Ingredientes

4 huevos. 1 taza de puré de papas. 1 latita de anchoas. 1 taza de leche. 1 vaso de agua. 1/4 kilo de tomate frito.

Preparación

Mezclar en una fuente 1 vaso de agua con la taza de leche y ponerla al fuego. Cuando comience a hervir, añadirle un poco de sal, retirarla del fuego y echar poco a poco el puré, removiendo enérgicamente hasta que presente una consistencia. Poner al fuego otra olla con agua. Cuando hierva, meter rápidamente y con cuidado los 4 huevos. Cocerlos, desde ese momento, durante 7 u 8 minutos (según sean pequeños o grandes). Tras ello, enfriarlos rápidamente con agua para detener su cocción. Pelar los huevos con cuidado para no romperlos. Tapizar con puré el fondo de una fuente, colocar encima los huevos, cubrirlos con el tomate frito y decorar con las anchoas.

Hoy finaliza el plazo para participar de nuestro concurso 'Cocinando con pollo y huevos', que forma parte de la celebración de los 20 años de su revista Para Ellas. Con el auspicio de la Asociación Departamental de Avicultores vamos a premiar a las 20 mejores recetas de nuestras lectoras. ¡Envíala lo más pronto y podrás ganar 'sabrosos' premios!

NUEVO CONCURSO DE COCINA

Cocinando con Pollo y Huevos

Si sabes preparar algún exquisito plato utilizando pollo y huevo, tenés la gran oportunidad de lucirte y ganar muchos premios.

Escribí hoy mismo tu receta, completá tus datos personales, recortá el aviso, colocalo en un sobre que diga: "CONCURSO COCINANDO CON POLLO Y HUEVOS de la Revista PARA ELLAS" y depositalo en la oficina central de EL DEBER, en las agencias de las provincias y resto del país o en ADA (Av. Ovidio Barbery, C/ Antonio Barba No. 120, Telf. 333-4807). Tenés hasta el 30 de agosto para hacerlo.

Nombre: ____________________

C.I.: ____________________

Teléfono: ____________________

Dirección: ____________________

Ciudad: ____________________

1er. premio: 4 pollos a la semana durante 1 año
2do. premio: 4 pollos a la semana durante 6 meses
3er. premio: 4 pollos a la semana durante 3 meses
4to. premio: 24 huevos a la semana [illegible]
5to. premio: 24 huevos a la semana [illegible]
6to. premio: 24 huevos a la semana [illegible]

Nota: Los premios deberán ser retirados de la Asociación de Avicultores de Santa Cruz (ADA).

ELLAS — EL DEBER DIARIO MAYOR — ADA

Adjunta tu(s) receta(s) a este cupón.



Espinaca con huevo

Ingredientes

1 kilo de espinacas. 2 huevos. 1 puñado de uvas pasas. 1/4 kilo de queso rallado. 2 cucharadas de aceite de oliva. Sal a gusto.

Preparación

Poner las uvas pasas en remojo con agua tibia.

Cocer las espinacas en agua con sal (puede hacerlo a baño María) durante unos 10 minutos y dejar escurrir bastante bien (incluso apretándolas con un tenedor) para que suelten todo el agua.

En una sartén poner las dos cucharadas de aceite y rehogar las espinacas con las uvas pasas, luego pasarlas a una fuente de horno, previamente engrasada para evitar que se pegue la verdura.

Echar encima los dos huevos enteros, esparcir el queso rallado y salar al gusto. Introducir en el horno precalentado hasta que las claras estén cuajadas, pero sin dejar que las yemas se endurezcan. Sacar inmediatamente para evitar que se reseque y servir caliente.

Tortilla italiana

Ingredientes

3 huevos. 1 chorrito de leche. 2 cucharadas de puré de papas. 1 cucharadita de mantequilla. 3 cucharadas de tomate frito. 3 filetes de anchoa en conserva (opcional). 3 lonjas de queso para sándwich. 5 tiras de pimentón en conserva. Sal, pimienta, nuez moscada y orégano a gusto.

Preparación

Batir los huevos con un poco de sal, pimienta y nuez moscada. En una pequeña olla aparte, calentar un chorrito de leche, añadir lentamente el puré de papas y, cuando forme una pasta homogénea, añadirla a los huevos y mezclar bien.

Untar con mantequilla el fondo de una sartén con teflón y, cuando esté bien caliente, verter la mezcla y bajar el fuego al mínimo. En el momento que haya cuajado la parte inferior de la tortilla, darle la vuelta usando un plato grande volviendo a poner antes un poco de mantequilla en la sartén.

Cuando esté cuajada totalmente, colocarla en una fuente, distribuir por encima el tomate frito, espolvorear 1/2 cucharadita de orégano y decorar con las lonchas de queso, las tiras de pimentón y los filetes de anchoa. Antes de servir, introducir unos minutos en el horno caliente para que se funda el queso.

NOTA: Se puede servir acompañada de una cucharada de mayonesa

Revuelto de espárragos y hongo

Ingredientes

1/4 kilo de espárragos (si es de los que están en conserva tiene que ser escurrido). 1 lata pequeña de champiñones en láminas (o sea 1/4 kilo, escurridos). 4 huevos. 1 cucharada de aceite. Sal y pimienta

Preparación

Dar un hervor a los hongos para quitarles la acidez. Escurrir bien los espárragos y los hongos.

En una sartén con teflón poner la cucharada de aceite y rehogar durante 5 minutos los espárragos y los hongos mezclados.

Batir los 4 huevos como para revuelto y verterlos encima. Dar vueltas hasta que tenga la consistencia deseada. Salpimentar y servir caliente.

Ensalada de huevos duros

Ingredientes

4 huevos. 6 tomates. 1 cebolla. 1 pimentón. 2 cucharadas de aceite. 1 ramita de perejil.

Preparación

Cocer los huevos 10 minutos, pelarlos y cortarlos en gajos.

Cortar los tomates y el pimentón en tiritas. Picar el perejil. Mezclarlo todo y aliñar con sal y aceite.

Crepes con queso, champiñones y jamón

Ingredientes:

Para los crepes.

1 taza de harina de trigo. 1 cucharadita de maicena. 2 huevos. 3 vasos de leche. 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Mantequilla para untar la sartén. Sal a gusto.

Elaboración de la crema

1/4 kilo de jamón cortado a tiritas. 1/4 kilo de queso (del que guste). 1 chorrito de crema de leche. 1 taza de leche. 1 cucharada de harina de trigo. 1/4 kilo de champiñones. 2 cucharadas de mantequilla. Sal y pimienta negra recién molida

Preparación

Para los crepes

Mezclar en la licuadora la harina de trigo, la maicena, los huevos, la leche, la sal y el aceite de oliva, hasta conseguir una masa líquida pero densa. A continuación untar con un poco de mantequilla una sartén pequeña (o una tipo plancha especial para crepes).

Poner al fuego la sartén y derramar sobre ella dos cucharadas de la mezcla anterior y repartirlas de manera que quede cubierto el fondo. Hay que tener en cuenta que no deben salir muy gordas, las crepes son más bien finas, de unos 2 milímetros de grosor aproximadamente. Con una espátula de madera, darle la vuelta y cuando esté doradita sacarla y reservar. Repetimos tantas veces hasta agotar la masa.

Para la crema

En otra sartén derretir la mitad de la mantequilla y freír los champiñones cortados a láminas pequeñas, sazonados con sal y pimienta. Retirar a un plato y reservar.

En la misma sartén, derretir el resto de la mantequilla e incorporar la cucharada de harina, remover para que se tueste un poco (sin que llegue a quemarse), y añadir poco a poco la leche fría. Ir removiendo con una espátula de madera hasta que la bechamel vaya espesando.

Cuando esté cremosa, incorporar el queso cortado en pedacitos y si quiere rallado, las tiritas de jamón, el chorrito de crema de leche y los champiñones reservados. Rectificar sal si fuera necesario y remover bien para que todos los ingredientes liguen parejo. Con esta crema ir rellenando cada uno de los crepes.

Minerales

vitales para la salud

A pesar de que los minerales ocupan sólo una mínima parte del cuerpo, sin embargo su importancia es fundamental para sobrevivir, indica la nutricionista Rita Medina.

Peso

Los minerales ocupan el 3% y el 5% del peso total de nuestro organismo, pero no por esta pequeña proporción debemos subestimar su importancia, ya que son necesarios para su funcionamiento correcto.

Mejor si son naturales

Es preferible que los tomemos de forma natural, a través de los vegetales que los contienen. Si los consumimos de forma sintética, como medicinas químicas, pueden ser mal asimilados.

Minerales más importantes

Calcio

Mantiene sanos los huesos y los dientes. El 20% del calcio de los huesos se reabsorbe y se reemplaza cada año, formándose nuevas células a medida que las viejas se destruyen. Interviene en la coagulación de la sangre y en las funciones neurovegetativas. Mantiene el ritmo de los latidos del corazón. Ayuda a metabolizar el hierro. El calcio se absorbe por el intestino y se almacena en los huesos. La necesidad diaria de un adulto es de 800 a 1.200 miligramos.

Fuentes naturales: Leche, yogur, queso, frutos secos, yema de huevo, aceituna negra, frutas, ensaladas, germen de trigo, sardinas, salmón y semillas de girasol.

¿Y si nos falta calcio? Las consecuencias son el raquitismo y la osteoporosis (huesos quebradizos, esponjosos).

¿Y si lo tenemos en exceso? No se deben tomar más de 2.000 miligramos diarios, porque puede causar una hipercalcemia.

Consejos: Las mujeres que sufren dolores menstruales o de espalda, pueden encontrar alivio con la toma de un suplemento de calcio. Los adolescentes que sienten los llamados "dolores de crecimiento" pueden notar mejoría con una pequeña adición de calcio.

Hierro

Interviene en la producción de la hemoglobina y ciertas enzimas. Ayuda al proceso de crecimiento. Previene la fatiga. Cura la anemia y devuelve el buen color a la piel. El hierro se almacena en el cuerpo. Se recomienda que diariamente un adulto ingiera de 8 a 10 miligramos, y de 30 a 40 miligramos las mujeres embarazadas o dando de lactar.

Fuentes naturales: la yema de huevo, lentejas, arvejas, queso, el trigo integral, el hígado de cerdo, almejas crudas, ostras y frutos secos (nueces, almendras, pistachos).

Carencia: produce anemia

Excesos: puede producir el enanismo.

Consejos: Las mujeres pierden el doble de hierro que los hombres, por tanto deben consumir un suplemento de este mineral. Atención al sulfato ferroso que ataca a la vitamina E. Grandes dosis de alcohol y de café inhiben la absorción del hierro.

Yodo

Regula el metabolismo de la glándula tiroides y, a través de ella, todo el organismo. Colabora en el proceso de crecimiento. Mejora la agilidad mental. Proporciona energía y vitalidad. Desarrolla el cabello, las uñas, la piel y los dientes. En bueno consumir entre 1 y 3 miligramos por día de este mineral.

Fuentes naturales: algas, mariscos y vegetales y frutas que son cultivados en suelos ricos en yodo, especialmente cebolla, ajo, espárrago, piña, zanahoria, limón, frutilla, manzana, pera y el trigo integral.

Carencia: puede determinar el bocio y provocar abortos.

Excesos: no se conoce ningún tipo de toxicidad de las fuentes naturales del yodo, pero puede ser peligroso como medicina en grandes cantidades.

Consejos: es conveniente utilizar sal yodadas en la cocina. Grandes cantidades de repollo crudo pueden reducir las funciones del yodo. Los adolescentes, en especial las chicas, las personas anémicas, los cardiacos y los que padecen arteriosclerosis deben aumentar un poco la ingestión de yodo.

Zinc

Aporta al mantenimiento de las células. Es esencial en la síntesis de las proteínas. Ayuda a la formación de la insulina. Es importante en el desarrollo de los órganos reproductivos. También interviene en el funcionamiento del cerebro. Acelera la cicatrización de las heridas. Disminuye los depósitos de colesterol. La dosis media diaria es de 15 miligramos; un poco más para las embarazadas y madres lactantes.

Fuentes naturales: Cereales, espinacas, papas, arvejas, tomate, carnes, huevos, leche en polvo desnatada y mostaza.

Carencia: Puede inducir a la diabetes, al agrandamiento de la próstata y arteriosclerosis.

Excesos: Dosis superior a 100 miligramos pueden ser tóxicas.

Consejos: La sudoración excesiva causa pérdida de zinc. Los hombres con trastornos de próstata y las mujeres con menstruaciones irregulares deben ingerir alimentos ricos en zinc.

Lección 7

Pastelería fina



BASES DEL CURSO DE CAPACITACIÓN
• El curso se publicará en 9 lecciones
• Las Consultas de apoyo técnico, telefónicas o personales se atenderán los martes de 15:30 a 17:30
• Las 20 mejores alumnas obtendrán productos para iniciar su propio negocio y premios sorpresa.
• Se otorgarán CERTIFICADOS DE CAPACITACIÓN, a las personas que logren aprobar el examen práctico en INFOCAL-SCZ.

Docente: Yamila Mustafá

TORTA DE PAYASOS

INTRODUCCIÓN

La decoración de una torta con payasitos en posición relajada adornan y dan alegría, son una verdadera obra maestra que hará quedar feliz a cualquier niño en su fiesta de cumpleaños.

MATERIALES

Cinco boquillas N° 22 y cinco mangas.
Glasé teñido con colorantes vegetales de diferentes colores (ver lección No. 3)
Palitos mondadientes.
Una boquilla redonda Nº 2 y una boquilla Nº 3.

PROCEDIMIENTO

Hornee una torta redonda, cuadrada o rectangular (ver lección 1)
Elabore pasta laminada y forre la torta. (ver lección 2)
Ahora puede empezar a realizar los payasitos directamente en la torta, divirtiéndose al crear a estas personitas.



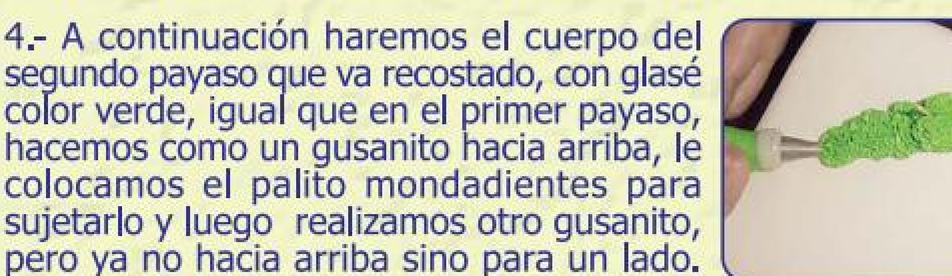
1.- En esta torta haremos dos payasitos, uno sentado en una esquina de la torta y el otro recostado a su lado. Primero elaboramos el cuerpo del payaso que va sentado, para ello utilizaremos una manga con glasé color rojo y boquilla N° 22, lo que hacemos es mantener presionada la manga y con movimientos suaves vamos levantando la boquilla hacia arriba hasta darle el tamaño deseado al cuerpo del payaso y luego le insertamos al centro un palito mondadientes para sostenerlo.



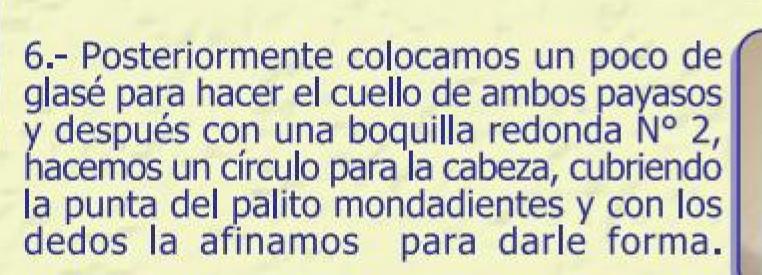
2.- Ahora, con una manga cargada con glasé color amarillo, hacemos las piernas del payaso partiendo del cuerpo hacia abajo haciendo presión en la manga, como hicimos anteriormente.



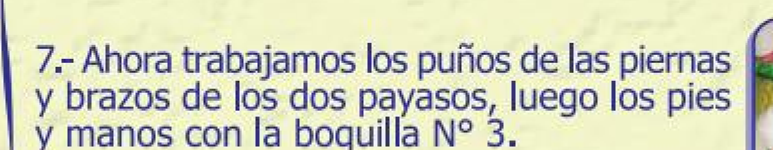
3.- Luego siguiendo el procedimiento anterior creamos los brazos del payaso en la posición que usted guste, usando una manga con color celeste y boquilla N° 22.



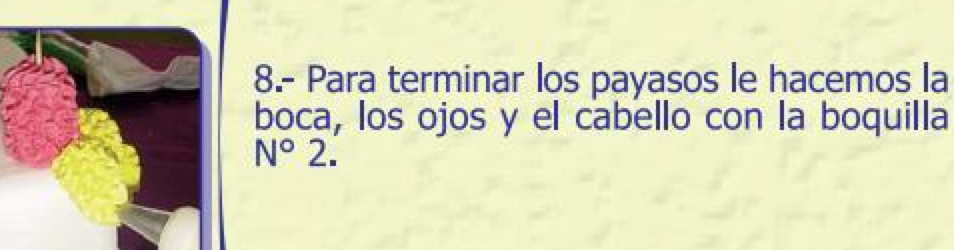
4.- A continuación haremos el cuerpo del segundo payaso que va recostado, con glasé color verde, igual que en el primer payaso, hacemos como un gusanito hacia arriba, le colocamos el palito mondadientes para sujetarlo y luego realizamos otro gusanito, pero ya no hacia arriba sino para un lado.



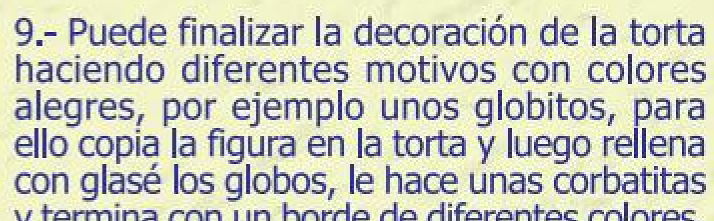
5.- Continuamos con las piernas del payaso en color rojo, de la misma manera que el anterior hasta el extremo de la torta. Luego hacemos los brazos utilizando el color amarillo.



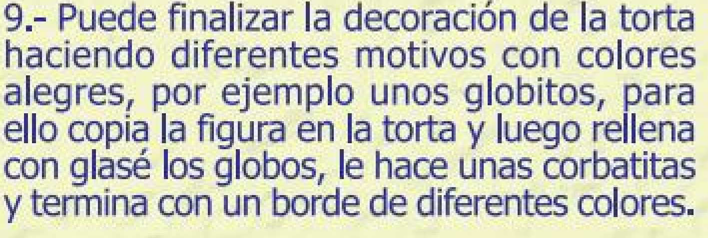
6.- Posteriormente colocamos un poco de glasé para hacer el cuello de ambos payasos y después con una boquilla redonda N° 2, hacemos un círculo para la cabeza, cubriendo la punta del palito mondadientes y con los dedos la afinamos para darle forma.

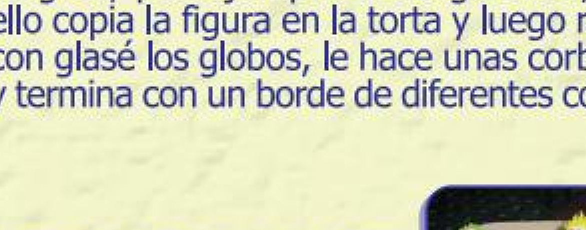


7.- Ahora trabajamos los puños de las piernas y brazos de los dos payasos, luego los pies y manos con la boquilla N° 3.



8.- Para terminar los payasos le hacemos la boca, los ojos y el cabello con la boquilla N° 2.





9.- Puede finalizar la decoración de la torta haciendo diferentes motivos con colores alegres, por ejemplo unos globitos, para ello copia la figura en la torta y luego rellena con glasé los globos, le hace unas corbatitas y termina con un borde de diferentes colores.



TORTA DE PAYASOS TERMINADA





LA CAPACITACIÓN ES LA MEJOR INVERSIÓN DE SU VIDA









Dirección: 3er. anillo Int. entre Av. Virgen de Cotoca y Canal Cotoca - Informes al telf.: 3462992 Fax: 3466016 - Email: infocalscz@cotas.com.bo -www. infocalscz.edu.bo

¡DILE ADIÓS A LA CELULITIS!

